5月給食だより



木曜日



雲南市大東給食センター

金曜日

今月の給食目標 かんしゃ

感謝して食べよう

給食は、たくさんの食べ物を、たくさんの人たちが関わることで

みなさんのところへ届けることができています。

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、

「**ありがとう」の気持ち**が伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、//

\sim	1
> €}	ごに
	カツ
	バン

1	2 こどもの日献立
ごはん 牛乳	わかめごはん 牛乳
カツオのねぎソース	とり肉の青のり揚げ
バンサンスー ^{あつあ} 厚揚げの五目スープ	まめなサラダ ^{わかたけじる} 若竹汁 ゃ

	ひよ ノは、艮争ののいこ ノド良へ		厚揚けの五目ス―フ	岩竹汁	
_{きゅうしょく} きも じかん 準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。				プチたい焼き	
月曜日	火曜日	水曜日	エネルギー (kcal) 幼 476 小 620 中 785	エネルギー (kcal) 幼 508 小 769 中 924	
5 こどもの日	る	7	8	9	
	(0.6)	ざゅうにゅう 牛乳	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳	
I PART FI	♦	ビビンバの具(肉みそ)	チキンフライ	ミートボールのケチャップ炒め	
	*	ナムル	キャベツの塩こんぶあえ	ツナサラダ	
	* V	にくだんご 肉団子ス一プ	たけのこのみそ汗	コンソメス一プ	
しせい た よい姿勢で食べましょう	* - 1		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
12			幼 500 小 642 中 782 15	幼 492 小 643 中 795 16 雲南☆まいもんの日	
 ごはん 牛乳	 ごはん 牛乳	 ごはん 牛乳	 スパゲティミートソース	ごはん 牛乳	
^{に∢} ぶた肉のしょうが <mark>焼き</mark>	きけ 鮭のオニオンソース焼き	とり肉とじゃがいものねぎソース	ぎゅうにゅう 牛乳	************************************	
のりごまあえ			ミンチカツ	きりぼしだいこん 切干大根のりマヨあえ	
たま あぶらあ しる 玉ねぎと油揚げのみそ汁	玉ねぎと油揚げのみそ汁 スパイシースープ		ブロッコリーのマリネ	じゃがいもとワカメのみそ汁	
- ウェン・ (1 1)	ーラルゼ (1 1)	ーウェゼ (1 1)	- ウェゼ (1 I)	ー ラッチ (1 1)	
エネルギー (kcal) 幼 479 小 624 中 771	エネルギー (kcal) 幼 460 小 603 中 781	エネルギー (kcal) 幼 473 小 616 中 792	エネルギー (kcal) 幼 555 小 717 中 898	エネルギー (kcal) 幼 小 624 中 765	
幼 479 小 624 中 771	幼 460 小 603 中 781	幼 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳	幼 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳	幼 小 624 中 765 23 チキンカレーライス	
幼 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ	幼 460 小 603 中 781 20	幼 473 小 616 中 792 21	幼 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き	幼 小 624 中 765 23	
幼 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳	幼 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ	幼 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのから揚げ	
幼 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ	幼 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き	幼 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き	幼 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	
幼 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ	対 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのから揚げ	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 でり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ 当だんご汁 エネルギー (kcal) 対 502 小 644 中 784	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 対 554 小 630 中 815	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー(kcal) 対 437 小 604 中 761	対 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 対 597 小 784 中 898	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのから揚げ ぶくじんづ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 529 小 698 中 864	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 でり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ 鶏だんご汁 エネルギー (kcal)	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 554 小 630 中 815	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー(kcal) 幼 437 小 604 中 761 28	対 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 対 597 小 784 中 898 29	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのから揚げ 流神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 529 小 698 中 864 30	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ と判だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 644 中 784 26 まめなそぼろ丼	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 対 554 小 630 中 815	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー(kcal) 対 437 小 604 中 761 28 ごはん 牛乳	対 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー (kcal) 幼 597 小 784 中 898 29	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのから揚げ 流神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 529 小 698 中 864 30 ごはん 牛乳	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ とりだんご汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 644 中 784 26 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 554 小 630 中 815	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 437 小 604 中 761 28 ごはん 牛乳 こめこ あ	3 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 幼 597 小 784 中 898 29 おかこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう	対 小 624 中 765 23 チキンカレーライス ギ乳 ちくわのから揚げ 流神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 529 小 698 中 864 30 ごはん キ乳 さばの甘酢ソースかけ	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ とりだんご汁 エネルギー (kcal) 対 502 小 644 中 784 26 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根とツナの酢の物	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 対 554 小 630 中 815 27 ごはん 牛乳	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー(kcal) 幼 437 小 604 中 761 28 ごはん 牛乳	3 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 幼 597 小 784 中 898 29 おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目きんぴら	### 1	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 でり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ とりだんご汁 エネルギー (kcal) カ 502 小 644 中 784 26 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん す もの	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 554 小 630 中 815 27 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 437 小 604 中 761 28 ごはん 牛乳 こうみや アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁	対 555 小 717 中 898 22	対	
対 479 小 624 中 771 19 ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ とりだんご汁 エネルギー (kcal) 対 502 小 644 中 784 26 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 たいこん 大根とツナの酢の物	対 460 小 603 中 781 20 ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 対 554 小 630 中 815 27 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン こんにゃくサラダ	対 473 小 616 中 792 21 ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 437 小 604 中 761 28 ごはん 牛乳 いわしの米粉揚げ あおおな たがふう たいおな たいから たいから たいから たいから たっと からして からか ままな たいかしの 米 りまな たいかしの 米 りまな たいかしの 米 りまな たいかし の 米 りまな し っぷり またな し っぷり は い かし の 米 りまな し っぷり またな し っぷり は い かし の 米 りまな し っぷり またな し っぷり は い かし の 米 りまな し っぷり またな し っぷり またな し っぷり は い かし の 米 りまな し っぷり またな し またな し っぷり またな またな し またな し またな し っぷり またな し っぷり またな し っぷり またな し っぷり またな	3 555 小 717 中 898 22 ごはん 牛乳 はるま 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 幼 597 小 784 中 898 29 おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目きんぴら	### 1	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

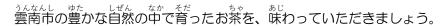
雲南☆まいもんの日

5月は新茶の季節です。

できた。 うんなんしだいとうちょう ふじはらちゃとんや 今年も雲南市大東町の「藤原茶問屋」さんの しんちゃっか 新茶を使った、「さごしのお茶風味揚げ」が

とうじょう 登場します。

ーまたはいないであった。 「藤原茶問屋」さんが作られるお茶は、農薬を っか 使わず、肥料も与えず栽培しておられます。



地元食材度

こめ、ぎゅうにゅう きゃべつ、ねぎ ほうれんそう こまつな、たまねぎ おちゃ、にんにく とうふ、たまご















(木) (木) (水) 8 (木) (金) (角)	献立 ごはん カツオのねぎソース バンサンスー	赤 (血や肉魚・肉・卵・豆・豆製品	となるもの) 生乳 ・小角 ・海蕩		温となるもの)		を整えるもの)
(木) (木) (水) 8 (木) (金) (角)	カツオのねぎソース	黒・肉・卵・豆・豆製品	 				7 0 17 1 0 117 11 11 11
(木) (木) (水) 8 (木) (金) (角)	カツオのねぎソース				油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果然
2 (金) 7 (水) 8 (木) 9 (金)		かつお		米 麦 片栗粉	 油		ねぎ
2 (金) 7 (水) 8 (木) (金) (金)		ツナフレーク		はるさめ 三温糖	<u>畑</u> ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが
2 (金) 7 (水) 8 (木) 9 (金)		ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 大根葉	玉ねぎ 大根 しいたけ ごほ
(金) 7 (水) 8 (木) 9 (金)	<u> </u>	○ 一	 混ぜ込みわかめ	米	Същ	八多一八似来	至400 人似 00 /24/ 240
7 (水) 8 (木) (金)	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	大 片栗粉	油		
7 (水) 8 (木) 9 (金)	まめなサラダ	大豆 ツナフレーク	15 · 7	三温糖	オリーブ油	ほうれん草 人参	えだまめ キャベツ コー
7 (水) 8 (木) (金) (金)	若竹汁	かまぼこ 豆腐	わかめ 煮干しだし	, ,		人参	たけのこ 玉ねぎ しいた
8 (木) 9 (金) 12 (月)	プチたい焼き			たい焼き			
8 (木) 9 (金) 12 (月)	ごはん			米 麦			
8 (木) 9 (金) 12 (月)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
8 (木) 9 (金) 12 (月)	ナムル	4-D-7			ごま ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
(木) 9 (金) 12 (月)	肉団子スープ	鶏肉団子	わかめ	中華スープ		人参	玉ねぎ だいこん
9 (金) 12 (月)	ごはん チキンフライ	鶏肉		米 麦 片栗粉	i.h		
9 (金) 12 (月)	<u>ナキンファイ</u> キャベツの塩こんぶあえ	ちさみ	塩ふき昆布	三温糖	油	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
9 (金) 12 (月)	<u>イヤペクの塩とんぶめん</u> たけのこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし わかめ	/ <u></u> / <u>/</u> ///i		人参ねぎ	玉ねぎ たけのこ
(金) 12 (月)	<u>ではん</u>		m 1 0 /C 0 17 /3 /3	米 麦		7(3) 180	24,400 7017 17 0
12 (月)	<u></u>	肉団子		じゃがいも 三温糖	油	トマトケチャップ	玉ねぎ えだまめ
12 (月)	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー ほうれん草	もやし コーン
(月)	コンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ カリフラワ
(月)	ごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根 コー
7 ~	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
	ごはん			米 麦			
	鮭のオニオンソース焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ しょうが にんに
	ドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	ほうれん草 人参 ブロッコリー	キャベツ
	スパイシースープ ごはん	鶏肉		じゃがいも カレー粉 米 麦	油	人参 いんげん	玉ねぎ
	こ <u>ゅん</u> 鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	<u></u> 油	ねぎ	
	炯 内としてカーのねとアス ゆかり和え	ちくわ			/Щ	ほうれん草	キャベツ 切干大根 しそ
	根菜汁	油揚げるそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう
	スパゲティ	71139317	MK T O TO	スパゲッティ		779 10.0	
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		三温糖 片栗粉	油	人参 いんげん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ
` ' /	ミンチカツ	ミンチカツ			油		
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ
	ごはん			米 麦			
	さごしのお茶風味揚げ	さごし		片栗粉	油	煎茶	
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり	10 10 1	ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 キャベツ
	じゃがいもとワカメのみそ汁 ごはん	豆腐みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも 米 麦		人参	玉ねぎ
	<u>こねん</u> てり焼きハンバーグ	ハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	<u></u>			三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	<u> </u>	鶏肉団子 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ 大根葉
	ごはん ふりかけ		, mar a real	米 麦 ふりかけ			
	れんこん入りメンチカツ	れんこんはさみ揚げ			油		
	カラフルサラダ	チキンささみ		三温糖	油	カラーピーマン ほうれん草 小松菜	キャベツ
	グリーンポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳 コンソメ シチュールゥ		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油	人参	玉ねぎ コーン えだまめ
	ごはん			米 麦			
` ' '	アジの香味焼き	あじ		三温糖		15	しょうが にんにく
	おかかあえ エいたはのかきたまさ	ちくわ かつおぶし		上 西 炒		ほうれん草	キャベツ
	まいたけのかきたま汁	豆腐 かまぼこ たまご 削り節		片栗粉 坐		人参ねぎ	玉ねぎ まいたけ
	ごはん 春巻き	春巻		米 麦	油		
(不)	<u> </u>	<u> </u>		三温糖	 ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	<u>ィャペクの中華サフス</u> マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		<u>/四/7/2</u> 三温糖 中華スープ 片栗粉	<u>に ま 畑</u> 油 ご ま 油	人参なりれん単	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大樹
	ごはん			米麦	,		
	チキンカレー	鶏肉 大豆		カレー粉 じゃがいも カレールゥ	油	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ
	ちくわのから揚げ	出雲のちくわ		片栗粉 米粉	油 ごま		
	福神漬けあえ					小松菜	福神漬け キャベツ 大根
	ごはん			米 麦			
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 ミックスビーンズ おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが
	切干大根とツナの酢の物	ツナフレーク	****	三温糖		ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 大杭
	ごはん ヤンニョムチキン			米 麦 片栗粉	油	トマトケチャップ	
(火)	<u> </u>			三温糖	 ごま油		こんにゃく キャベツ
	<u>こんにやくりりを</u> ワカメスープ	豚肉	わかめ	三/皿/階 じゃがいも 中華スープ		人参	玉ねぎ もやし
	ごはん	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		米麦	- 5.7H		
			小いわしの米粉揚げ		油		
	青菜の和風マヨあえ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ
	ごはん			米 麦			
(木)	親子丼の具	鶏肉 たまご 削り節		三温糖 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ		三温糖	油	人参	ごぼう こんにゃく いんげ
	梅かつおあえ	かつおぶし		\\\ \\ \\ \\		ほうれん草	キャベツ もやし 梅
	ごはん	+ 14"		米 麦		+= 12 ->	1 , 2 18 1-1 - 1
30	焼き さばの甘酢ソースかけ 青菜のごまマヨ和え	さば チキンささみ		三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	カラーピーマン	しょうが にんにく
30 (金)	ロー・レノにまくコ州は	豆乳 みそ	<u></u> 煮干しだし	じゃがいも	しょ ノノエッグマコネー人	小松采 はっれん早人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ